

プロ野球選手から学ぶ食事管理の実際について

居 崎 時 江

1. はじめに

スポーツ選手にとって、適切な栄養摂取は、競技力の向上のために必要不可欠であるのは言うまでもない。様々な角度から、数多くの研究が進められているが、野球においても、成績は栄養の問題と深い関連があることは示唆されている。野球で一番の課題とも言える体格と野球成績の関係も、近年になって体格と野球成績との間に強い相関が見られるようになってきている(内田他,1989;下志万他,1986;下志万他,1985)。成長期の野球選手に適した栄養指導の取り組みも多く報告されてきている(海老他,2006;海老,2006;海老,2008;居崎,2009)。

市川らの報告によると(2010)、プロ野球選手は、大学野球部員と比較してもスポーツ栄養に関して意識が高いとされている。プロ野球界でも、球団により差はあるものの栄養管理体制を構築する取り組みも様々にされている(平川等,2008;早渕等,1995)。一方でプロ野球選手においても、選手自身は、栄養管理の必要性について重要であると感じて、一般的な栄養学の知識を持っているにもかかわらず、実際の食事摂取には反映されていないことが報告されている(境田他,2005)。

プロ野球選手は、少年野球や社会人野球等、他の野球人口にも非常に影響力のある存在である。したがって、プロ野球選手たちの実態をつかむ予備調査として、直接、

プロ野球選手たちに考えを尋ねることにした。

2. 方 法

2-1. 調査期間および調査内容

平成21年6月から10月にかけて、無作為に抽出した日本人プロ野球選手10名(解説者2名、現役野球選手(日本プロ野球機構所属6名、米国大リーグ所属2名)含む)に栄養管理面、コンディショニング面での取り組みについてインタビューを実施した。これは、アンケート調査ではなかなか把握しづらい実態を考察することを目的とした。また、インタビューから得られた情報を分析することでプロ野球における選手の健康管理に関する課題を見つけ出した。

3. 結 果

3-1. インタビュー調査の結果

I. 元プロ野球選手・解説者のインタビュー結果(図1)

図1に提示したように、食生活で気をつけなければならないこととして、夏場の食欲(A)、健康管理能力(A)、いかに自分に合ったトレーニング(食生活含む)を見つけることができるか(B)が挙げられた。

II. 現役プロ野球選手(日本プロ野球機構)のインタビュー結果(図2)

図1・プロ野球解説者を対象にしたインタビューまとめ

	食生活で心がけていること	特記事項
A	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活には、概してまったく気を使っていなかったのですが、夏場はどうしても食欲が失せるので、食べ物をしっかり食べるようにしていましたね。父親も大きくて丈夫な体でしたし、自分自身の体も本当に丈夫にできています。コンディショニングも球団専属のトレーナーに時々マッサージをしてもらう程度でした。けがもほとんどなかったのですよ。けがをした時は、油分の多いというイメージのある肉類を食べ過ぎない程度のケアはしていたかな?サプリメントに関しても、一切摂っていませんでした。 ・プロ野球チームの監督の立場で健康管理に対しては、もちろん、一軍かファームかによっても違うのですが、一軍のほうは、すべて整っていることが大前提ですね。すぐに使えないといけない、戦術要員ですから。試合への出場選手を決める際も、健康管理、人間関係を築く能力などにおいてもパーフェクトな選手しか選ばれません。そういうメンバーしか選ばれないものなのです。 ・長く続ける選手は、自分自身の体を見つめて、分析する力を持っていると思う。 ・成長期のアスリートは、睡眠時間をきちんと確保することは肝心です。高校野球部を見ていると効率の悪い練習が多すぎる感がある。時間を無駄にしすぎている。もっと、睡眠時間や勉強に時間を作って欲しい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康管理は、選手が各自でするもの。 ・先輩が後輩にコンディショニングを教えるという感覚はなく、そこも言われずともできているかいないかがプロで、むしろ、先輩から盗んで学ぶようなどん欲さが欲しい。 ・プロ野球界は、喫煙、飲酒、暴飲暴食が、非常に多い。

B	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養は、タイミングとバランス。トレーニング、栄養、休養のバランスが必要。これまで、様々な本を自分で読んで実行してきた。Eat to win は、大切な言葉だと思っている。 ・人それぞれに体格、体長の違いがあるので、自分にあったものを見つけ出す努力はしてきた。基本通りすぎてだめで、自分らしさが必要。みんな同じではだめだと思う。 ・食事内容は、大まかにいくつかのパターンを決めておいて、それを実行してきた。試合前は、炭水化物。トレーニング期は、タンパク質。栄養を摂るタイミングは、大事でトレーニング 30 分後には、糖質を摂取するなど、気を使ってきた。シンプルなルールを着実に守る姿勢が必要。 	<ul style="list-style-type: none"> ・アメリカの球団のほうが、いつでも簡単にとれるサプリメントを用意するなどサポート体制はしっかりしている。 ・球団がサポート体制をしっかりといても、選手本人の自覚がなければ意味がない。グラウンド外でのコンディショニングが一番不安。 ・選手の引退年齢は、平均 28.9 歳。一時的な栄光に高飛車になることなく、指導者もコンディショニングなど勉強が必要。 ・栄養士など専門的知識は、その道のプロに聞くのが一番だと考えている。
---	--	--

図 2. 現役プロ野球選手を対象にしたインタビューのまとめ

	食生活で心がけていること	特記事項
C	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活では、油分の多いものが好きなので、若干控えるようにしています。調理したものではなく、刺身や生野菜など生のものを食べるようにしていますね。特に、30 歳をすぎて、太りやすくなったので、摂取と消費のバランスには気を付けています。 ・大リーグに行くと、環境や食生活もかわり、体格が変わってしまうようなことはないかよく聞かれますが、コンディショニングにおいて、アメリカのチームのバックアップ体制は、しっかりしているので、体格がきわめて変わったということはありませんでした。 ・長く野球選手として頑張ってきたことができて、人とのめぐりあわせがよかったことです。そして、一度、解雇になった時、「でも、野球を続けたい！」と強く思って、トレーニング方法や体調管理などいろいろな角度から自分を見つめなおしたことは大きな意味があったと思っています。 ・自分にあったトレーニングをいかに見つけることができるのはとても大事なことです。ある選手が、特定のトレーニング方法で成功したからといって、それが自分に合うとも限らない。答えは一つではないですから。今のように、スポーツ科学の研究が進み情報がたくさんあることはむしろ素晴らしいことだと思います。自分にどのトレーニングが合うのか徹底的に追求していく姿勢が大切だと思います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・大リーグのほうが、栄養管理においても球団のバックアップ体制はしっかりしている感はある。
D	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活で気をつけていることを思い出してみると、単身赴任を始めて 7 年、ホテル暮らしで外食の日々ですが、和食、洋食、中華と様々な種類の店に行くように心がけています。食生活全般、特に気を使っているわけではありませんが、敢えていえば、夏場かな？食欲もなくなりがちなのでよく食べるようにしています。本当によく食べます。そして、年齢とともに脂っこいものは、避けるようにしています。シーズンオフも太らないようにしています。ベストコンディションでシーズンに挑まないといけない。それが、いいかどうかはわかりませんが、魚は大好きでよく食べます。 ・家族とは、なべ料理を頻繁にします。毎日でも食べることができます。体に負担なく、いろいろなものを低いカロリーで食べることができるからです。 ・体調管理には、かなり、気を使ってきています。少しでも、体がおかしいな！と感じたら、大事をとる、睡眠時間もたっぷりとるというように。また、けががない丈夫な体であったことも、感謝しています。特に専属のトレーナーがいたこともなく、球団のトレーナーに時々見てもらう程度でした。 ・長く続けてくることができたのは、徹底した健康管理を続けてきたからです。若い選手たちを見てみると、「遊びに行く！」という話になったら、「食べる」ことをそっこのけで、遊びに行ってしまう。そして、遊ぶだけ遊んで「お腹がすいたな？」という時になって、ラーメン屋に駆け込む・・・これ、一番悪いパターンです。見かねる限りの現状です。食べることもプロ野球選手の仕事という意識は必要だと思います。 ・サプリメントに関しては、少なくとも（選手自身は）必要ではありませんでした。きちんとバランスのとれた食べ物をいただければ、要らないはず。けがをして骨を強くしたかったら、魚をたっぷりとるとか、必要な栄養素は食べ物から直接とるようにしています。 	<ul style="list-style-type: none"> ・若い選手で、一旦遊びに行くと決めたならご飯を食べることはそっこのけで行ってしまうなど健康管理の意識が欠けている選手が目立つ。
E	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活では特に気を使っているわけではないけど、馬鹿食いをしないし、お菓子など甘いものは食べません。食はどちらかといえば、細いほうです。お酒もほどほどにたしなみますが、夕食は、白ご飯は食べません。 ・釣りが大好きです。食べるための魚釣りしかないのです。ブラックバス釣りとかも楽しそうだと思うのですがね。小さな頃は、両親は魚をよく出してくれていて、魚ばかり食べていました。今も魚中心の食生活です。 ・長く続ける選手は何が違うかといえば、まずは、野球の実力ですね。夏場に食が細くなるときは、成績もなかなか伸びないことは経験してきた。夏場の食生活管理は、大切だと思います。 	

F	<ul style="list-style-type: none"> ・全体的に食べすぎないように心がけている。甘いもの、脂っこいものは控えるようにしている。 ・朝食は、必ず食べるようにしている。内容は、カレーライス、ピラフ、うどんなど自分の好きなものを食べることができる量。朝食は、かなり重要視している。気持ちよく朝食を食べることができる生活リズムを作ることが大切だと思う。 ・試合中も、フルーツ、スポーツ系ドリンクなどで糖分の摂取は怠らないようにしている。スポーツドリンクばかり飲まないように半分以上は水で水分補給している。 ・サプリメントは、アミノ酸、プロテインなど摂取している。食事から摂取したほうがいいことは理解しているが、スポーツ科学の研究に基づいているもの・・・尊重したいと考えている。 ・冬場の健康管理も非常に大事だと考えていて、風邪をひかないよう気をつけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養サポート体制は、栄養士がいないなど欠如している。球団が、食品関係の会社であるので、食品関係の業者を出入りさせたくないという思惑もあるのかもしれない。若い選手は、比較的健康管理意識は高くなって来ていると思う。
G	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食は何とか絶対にとるようにしている。時間のない時は、家から球場までの車の中でおにぎりやヴァームを摂取している。 ・試合前は、バナナやうどんなどエネルギーに早く変わるものを摂取。一人暮らしなので外食が多い。しかし、ホームでは自分で何とか作るようにしている（半々）。 ・お酒もほどほどにたしなむ。お酒を飲むときも飲まない時も食事量は変えていない。 ・ホテルのビュッフェでの選び方は、心がけるようにしている。 ・3年前にけがをして以来、食事を含めたコンディショニングの大切さは身にしみている。サプリメントも僕にはなくてはならない必需品である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人暮らしなので、栄養士に相談といっても何をすればいいのかわからない。
H	<ul style="list-style-type: none"> ・一人暮らしなので、基本的に外食である。肉が好きで食べてしまうが、店の人にたまには魚を食べなさいと忠告されたりして、食べるようにしている。外食の店選びでは、食中毒のためウイルス性腸炎になり、戦線を離脱するなど食事管理の大切さに身をもって気付かされた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・これまで、栄養士や先輩の意見の吸収を積極的に行ってきたが、これからは、いかに自分にあった食事スタイルを見つけ出すことが一番の課題だと思っている。 ・球団の栄養サポート体制はかなり充実している。

図 3 ・日本人大リーガーのインタビューまとめ

	食生活で心がけていること	特記事項
I	<ul style="list-style-type: none"> ・昨晩は試合（登板なし）が終わった後は、日本からお客さんが来ていたので、外に食べに行きました。昨日は、デーゲームだったこともあったので外食をたっぷり楽しみました。 ・普段は、試合が終わって家に帰ってスープを食べます。就寝時間に合わせてメニューも考えています。 ・登板前は何を食べるなどは決めていませんが、うどんとか・・・ですかね。 ・登板後は、糖質の入ったスポーツドリンクですかね。 ・サプリメントについては、効率よく無駄なく栄養を摂取することができるので有効だと思います。 ・食事に気を使い始めたきっかけは、若い時に怪我をしまして、食生活から見直す機会がありました。脂っこいものや甘いもの、結構、気にせずに食べていたのですが、けがをして自分の体調管理について考えてみようと思いました。その前までは、自分は丈夫だと信じていました。その時から、自分の好きなものだけ食べたりしない。冷蔵庫の中の炭酸などは一切取り除き、水と牛乳のみを置く・・・いきなりやるかと長続きしないという人もいますけど、（選手自身は）始めるなら徹底的にやるタイプですかね。神経質になりすぎてかえってよくないと思いますが。 	
J	<ul style="list-style-type: none"> ・アメリカに来てからは、日本食が中心になっています。アメリカの食事は、どうしてもカロリーが高めなので、チーズやマヨネーズみたいなものは、食べすぎないようにしています。 ・大リーグの日程は、とてもハードです。遠征に行けば移動時間がかかりますし、ホームでも試合開始時間がまちまちな上、試合開始 5 時間前には球場に来ています。そのスケジュールに合わせて、食事を摂取できる時にするというのが実状です。移動が多ければ機内食も大事な食事です。何か特別なことをするというよりは、普段通り普通という感じです。 ・サプリメントは服用していません。 	

食生活で気をつけなければならないこととして、夏場の食欲（D）、健康管理能力（D）、いかに自分に合ったトレーニングを見つけ出すことができるか（食生活含む）（C, H）、年齢に応じた食事量・内容、食べ物の量の調整（E, F）、遠征等における食生活の管理（G, H）、シーズンオフの健康管理（D, F）が挙げられた。

Ⅲ. 現役プロ野球選手（大リーグ）のインタビュー結果（図 3）

食生活で気をつけなければならないこととして、試合

時間に合わせた食事のタイミング（I, J）、内容の考慮（I）が挙げられた。特に、米国では、高カロリー摂取になりがちと思われ、日本にいた時に比べより細心の注意をカロリーに対して向けているようである。

さらに、遠征等、移動時間の長さ、ハードなスケジュールにも配慮が必要とされている。

4. 考 察

1. 栄養面での課題

食生活で気をつけなければならないこととして、夏季期間中の食事量の確保など、健康管理能力があるかどうかが挙げられた。具体的には、年齢や体調に応じた食事量・内容の調整、試合時間に合わせた食事のタイミング、遠征等における食生活の管理、シーズンオフの健康管理が挙げられた。

さらに、指導に忠実であるだけでなくいかに自分に合ったトレーニング（食生活含む）を見つけ出すことができるかをも課題と報告された。

食事内容の考慮が挙げられたが、特に、米国では、高カロリー摂取になりがちと思われ、日本にいる場合に比べより細心の注意を、カロリーに対して向けているようである。

サプリメントに関しても、摂取している選手、一切摂取していない選手、実に多様であるようである。

2. 栄養管理の取り組み

栄養管理の大切さは明らかであり、栄養サポート体制の構築に意欲を示す球団は多いものの、今回、インタビュー調査に応じた選手においては、どの程度徹底しているのかは、ばらつきがあるように思われる。トレーニング効果を高めるための栄養サポートをする場合、選手の環境や段階、意識の違いを熟慮する必要があると思わ

れる。加えて、日々変化する選手の身体組成、体力、疲労からの回復、トレーニングや食事に対する代謝的応答、食事の摂取のパターン、嗜好など個人差も配慮するべきであろう。

参考文献

- 内田勇人, 末井健作, 田路秀樹, 岡本悌二, 諸富嘉男 (1989). 甲子園球児における体格と野球成績の関係. 姫路工業大学研究報告, 39, pp90-96.
- 下志万 千鶴子, 西岡 千尋, 中山 悌一 (1986). スポーツマンの栄養について: プロ野球選手の場合: その他: 第 41 回日本体力医学会大会 日本体力医学会, 体力科学 35(6), p562.
- 下志万 千鶴子, 西岡 千尋, 目連 淳司, 黛 誠, 堀 清記, 中山 悌一 (1985). プロ野球選手の栄養摂取状況に関する考察: スポーツ医学に関する研究: 第 40 回日本体力医学会大会, 体力科学 34(6), p594.
- 海老久美子 (2006). ジュニア選手への栄養指導—高校野球部選手を例に—. 臨床栄養, 108, pp134-138.
- 海老久美子, 中尾英美子, 上村香久子, 八木典子 (2006). 高校一年生野球部員の身体組成に及ぼす栄養指導の効果. 栄養学雑誌, 64, 13-20.
- 海老久美子 (2008). 硬式野球部所属高校生の現状と食事・栄養教育方法の検討. 臨床スポーツ医学, 25, pp863 - 870.
- 居崎時江 (2009). 野球部に所属する高校生における健康、食生活における検討課題について 東海学院大学紀要第 3 号, pp169-174.
- 市川麻美子, 原正文, 一麻美, 木部昌代, 原式之子 (2010). 野球選手の食事摂取に関する実態調査、日本スポーツ栄養研究会総会・学実集会抄録集, pp60.
- 境田靖子, 高木亜紀, 平田佐千子, 村上真子, 八尾奈津子, 吉岡千穂, 坂本千科絵, 福本 恭子, 辻悦子, 金崎泰英, 春木敏 (2005). 兵庫大学論集, 10, pp2133-228.